

<<时尚有氧搏击操>>

图书基本信息

书名：<<时尚有氧搏击操>>

13位ISBN编号：9787883526902

10位ISBN编号：7883526901

出版时间：2006-9

作者：卓文工作室

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<时尚有氧搏击操>>

内容概要

源自散打、跆拳道、泰拳、拳击、有氧健身操的基本动作，最IN最酷的减肥健身运动，燃脂量是普通健身操的2倍！

速度和力量结合的动作，增强身体敏捷性和灵活性，提高防身自卫能力！

出拳、踢腿、闪躲、攻击、防御……提高上、下肢柔韧性，锻炼全身肌肉，消除多余脂肪，雕塑完美身姿！

全面锻炼，整体塑身，麒麟臂、蝴蝶袖、水桶腰、大象腿……统统GET OUT！

背部迷人、臀部挺翘、双腿曲线修长性感……想怎么穿就怎么穿！

增强肌肉量，塑造肌肉型男！

重拳出击、猛力踢腿、放声呐喊，挑战性+娱乐性，调节神经系统，释放压抑心情，舒缓紧张情绪，消除生活、工作压力，为身体充电！

群体练习、经验交流，让你逾越社交障碍，完美你的性格！

有氧运动的最佳心率，促进人体新陈代谢，增加肺活量，净化血液，加强心血管功能，提升免疫力，为身体“银行”储蓄健康值！

<<时尚有氧搏击操>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>